

بیمار عزیز :

ریفلاکس معده به مری حالتی است که در آن محتویات معده از معده به سمت بالا و به داخل مری پس می‌زند. برگشت زیاد غذا ممکن است به علت عدم کفایت اسفنکتر تحتانی مری یا اختلال در حرکات پیشرانی گوارشی باشد. عواملی که باعث کاهش فشار اسفنکتر مری می‌شوند شامل غذای چرب ، الکل ، سیگار ، مصرف داروهای آتروپین ، بلادونا ، مرفین ، دیازپام و مپریدین و ... ، فتق هیاتال و عوامل افزایش دهنده فشار داخل شکمی (مثل زور زدن ، خم شدن ، سرفه ، چاقی ، استفراغ) می باشد .

علائم بالینی

احساس سوزش در مری، احساس ترش کردن یا تلخی ناشی از اسید در پشت حلق ، سوء هاضمه ، بلع مشکل یا دردناک ، افزایش ترشح بزاق

درمان :

- درمان دارویی
- درمان جراحی
- تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی

نکات آموزشی

• فعالیت

- ☞ توصیه می‌شود که از وضعیت‌هایی که باعث افزایش فشار داخل شکم می‌شود (مثل خم شدن، سرفه کردن، بلند کردن اجسام سنگین و انجام ورزش‌های سنگین) اجتناب شود.
- ☞ در هنگام خواب زیر سر ۳۰ سانتیمتر بالا آورده شود.
- ☞ از خوابیدن در وضعیت صاف به پشت اجتناب شود.

• تغذیه

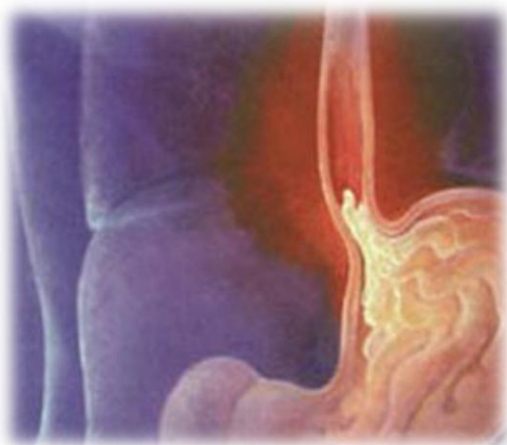
- ☐ توصیه می‌شود که از غذا خوردن ۲ ساعت قبل از خواب اجتناب شود.
- ☐ توصیه می‌شود که از مصرف غذاهای حاوی کافئین (چای و قهوه) و نوشابه‌های گازدار اجتناب شود.
- ☐ توصیه به مصرف رژیم غذایی کم چرب و پرپروتئین: رژیم غذایی پرپروتئین شامل تخم مرغ، حبوبات و لبنیات می شود .
- ☐ از غذاهای سرخ کرده استفاده نشود.
- ☐ از مصرف الکل اجتناب شود.
- ☐ غذا در وعده‌های زیاد و با حجم کم میل شود (به جای ۳ وعده غذا، همان حجم در ۶ وعده میل شود).
- ☐ توصیه می‌شود که ۱-۲ ساعت پس از میل غذا، در وضعیت نشسته قرار بگیرید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

ریفلاکس معده به مری



دفتر پرستاری
واحد آموزش

راهنمای آموزش بیماران

معده ، به پزشک اطلاع داده شود.

◀ در صورت تجویز امپرازول: دارو قبل از

غذا میل شود. در صورت بروز علائمی مثل سردرد به
پزشک اطلاع داده شود.

◀ در صورت تجویز آنتی اسید: توصیه می‌شود

که یک ساعت قبل یا سه ساعت بعد از غذا و موقع
خواب مصرف شود. در صورت مصرف قرص‌های آنتی
اسید، باید قرص جویده شود و با آب یا شیر میل شود.
علائمی مثل تغییر رنگ مدفوع پس از مصرف قرص
باید گزارش شود.

با آرزوی سلامتی و بهبودی

□ از مصرف غذاهایی که باعث سوزش سردل

می‌شوند، اجتناب شود. این غذاها شامل:

غذاهای حاوی ادویه فراوان، نوشیدنی‌های
الکلی ، نعنای ، غذاهای پرچرب و
پرکربوهیدرات و وعده‌های غذایی قبل از
خواب است .

□ در صورت چاقی، با رژیم غذایی مناسب و

ورزش وزن کاهش داده شود.

□ از پوشیدن لباس‌های تنگ ، حین و بعد از

غذا اجتناب شود.

• دارو درمانی

◀ در صورت تجویز سایمتیدین، رانیتیدین

یا فاموتیدین: توصیه می‌شود که دارو با غذا میل

شود. از مصرف آنتی اسید تا یک ساعت پس از

مصرف سایمتیدین اجتناب شود. از مصرف سیگار

اجتناب شود. در صورت مشاهده مدفوع خونی تیره

رنگ یا خونی، تداوم سوزش سر دل و ترش کردن